

Sex – Heilmittel ohne Nebenwirkungen

Hormone lindern Schmerzen Eine chronische Krankheit muss kein Grund für eine Flaute im Bett sein. Im Gegenteil: Ein aktives Liebesleben kann sich sogar positiv auf die Beschwerden auswirken.

Stefan Müller

Begonnen hat es vor rund acht Jahren. Damals erkrankte Silvia Jauch an Psoriasis-Arthritis, einer entzündlichen Rheumaform, die mit schmerzenden Gelenken und grosser Müdigkeit verbunden ist. Das hat der heute 38-jährigen Frau nicht nur den Alltag auf den Kopf gestellt, sondern auch ihr Liebesleben. Gerade ihr fiel das nicht leicht. «Sex war mir immer wichtig, es ist schliesslich eine ganz natürliche Sache.»

So offen und vielseitig ist Silvia Jauch auch in ihrer beruflichen Tätigkeit als Social-Media-Managerin und Bloggerin. Sehr am Herzen liegt ihr das Engagement für die Rheumaliga Schweiz als «Botschafterin» und auf ihrem Instagram-Account, auf dem sie Aufklärung betreibt zum Thema chronisch kranke Menschen. Dabei bringt sie auch Tabuthemen wie Sexualität zur Sprache.

Das Schicksal chronischer Schmerzen teilt Silvia Jauch mit vielen anderen Menschen. In der Schweiz leiden fast zwei Millionen Personen allein an einer der zahlreichen Rheumaformen. Und nimmt man noch alle anderen chronisch Kranken dazu, kommt eine stattliche Zahl Betroffener zusammen, deren Leben von Schmerzen dominiert wird.

Sex droht unterzugehen

Über Sex wird heute auf allen öffentlichen Kanälen tabulos geplaudert. «Nicht so aber im persönlichen Bereich», stellt der Luzerner Paartherapeut und Sexologe Martin Bachmann (53) fest. «Viele Leute sind da recht wortlos, insbesondere im Zusammenhang mit einer chronischen Krankheit.»

Für Kranke komme mit der Sexualität eine weitere Hürde hinzu, so der Experte. Sie drohe im Alltag unterzugehen. Dass seine Klientinnen und Klienten an einer Krankheit leiden, ist aber selten der Grund, weshalb sie ihn aufsuchen. Er erfährt davon meist erst hinterher. Man kann sich vorstellen, dass bei kranken Menschen die Sexualität leicht ins Hintertreffen gerät, wenn man sich beispielsweise den Alltag von Silvia Jauch vergegenwärtigt: «Zunächst einmal geht alles viel langsamer», erklärt die Rheumapatientin, die einst sehr sportlich und energiegeladener war. «Ich muss morgens extra zwei Stunden früher aufstehen, um meine steifen und schmerzenden Gelenke in Gang zu bringen, vor allem die Finger.»

Der Alltag müsse deshalb gut durchdacht sein. So bereitet sie abends alles vor, was in der Früh schwerfallen könnte. Zum Beispiel das Frühstück für sich und ihre zehnjährige Tochter, mit der sie den Haushalt teilt. Umgekehrt ist sie abends schon früh müde, weil die Bewältigung des Tages sie sehr anstrengt. Diese grosse Veränderung führte nicht zuletzt auch zur Trennung von ihrem Mann.

Oft glauben Schmerzgeplagte, dass sie ihr unbefriedigendes Liebesleben nicht verändern können. Vergessen geht dabei, dass guter Sex nicht nur die Stimmung hebt – Fachleuten zufolge hat er auch medizinische Vorteile: Zum Beispiel schüttet



«Mit Kreativität können Barrieren abgebaut werden»: Rheumapatientin Silvia Jauch. Foto: Andrea Zahler

ein Orgasmus Endorphine aus, Glückshormone, die mehrere Stunden die Beschwerden lindern können – ein Schmerzmittel also ganz ohne Nebenwirkungen. Eine «Bett-Night» sollte deshalb fix eingeplant werden, beispielsweise einmal pro Woche, wie es eben am besten in den jeweiligen Alltag und von den Schmerzen her passt.

Sex unter gesunden Menschen geschieht oft einfach nebenher, ohne grosse Worte. «Wenn man

eine Krankheit hat, muss man sich über das «Selbstverständliche» zuerst Gedanken machen, am besten zu zweit», erklärt Silvia Jauch aus Erfahrung. Eine «Bett-Night» sollte deshalb fix eingeplant werden, beispielsweise einmal pro Woche, wie es eben am besten in den jeweiligen Alltag und von den Schmerzen her passt.

Wenn es dennoch mit dem Sex nicht klappt – egal. Der eine möchte vielleicht stattdessen nur kuscheln, die andere nur gehalten werden, noch jemand anders will schlicht allein gelassen werden. Oder vielleicht gibt es einfach einen gemeinsamen Filmabend. Solche sogenannten Inseln der Nähe schaffen eine gute Voraussetzung, um auch mit

einer Beeinträchtigung ein befriedigendes Sexleben aufrechtzuerhalten. Gemäss Paartherapeut Bachmann sollte man dabei aber versuchen, vom Gelernten wegzukommen. Stellungen können variiert werden. Es müsse auch nicht immer eine Penetration sein.

Bei gewissen Krankheiten oder wegen Nebenwirkungen von Medikamenten gehe dies ohnehin nicht immer. Stattdessen könne man sich gegenseitig masturbieren oder auch nur streicheln. Es soll bequem sein, vielleicht mit einem Kissen unter dem Rücken oder einem Hocker zum Draufsitzen. «Wichtig ist», betont Bachmann, «dass sich beide gegenseitig offen sagen, was ihnen guttut und was nicht.»

«Durch die Entspannung rücken die Schmerzen in den Hintergrund.»

Martin Bachmann
Paartherapeut und Sexologe

Offenheit zaubert die krankheitsbedingten Einschränkungen natürlich nicht weg. Silvia Jauch findet deshalb: «Man muss immer wieder etwas wagen, auch beim Sex!» Denn die Handicaps seien nicht nur im Körper, sondern auch im Kopf. Mit Kreativität und Humor könnten diese Barrieren aber abgebaut werden. So gehe es manchmal einfacher mit einem Sexspielzeug, wenn etwa die Hände schmerzten. «Freier im Kopf», so die Rheumapatientin, heisse aber auch für Frauen, dass sie dem Partner sagen, wenn zum Beispiel die Hüfte wehtut, und nicht aus Rücksicht die Beschwerden einfach in Kauf nehmen. Umgekehrt soll das gesunde Gegenüber auch nicht «Krankenschwester» spielen, das sei ein Lustkiller.

Ob gesund oder nicht – um das Liebesleben befriedigend zu gestalten, ist es wichtig, dass beide Partner entspannt sind. Sinnlicher Genuss und Stress vertragen sich schlecht. Wer unter chronischen Schmerzen leidet, steht aber unter Dauerstress.

«Grundlegend für die Entspannung ist die Atmung», erklärt Experte Bachmann. «Über sie kann man sich besser entspannen – die Muskeln, aber auch den Kopf.» Sich zu räkeln, den Atem fliessen zu lassen, das helfe, Berührungen besser zu erleben oder zu ertragen. «Über die Entspannung rücken die Schmerzen in den Hintergrund», sagt Bachmann. Sexualität wird in den Beratungen der Rheumaliga Schweiz zwar eher selten angesprochen, meist in Zusammenhang mit Partnerschaft und Kinderwunsch. «Das Thema ist immer noch tabuisiert», sagt Sprecherin Tina Spichtig. «Wir bieten aber verschiedene Dienstleistungen an, um diese Hemmschwelle abzubauen.»

Weitere Infos: Rheumaliga.ch

Gut zu wissen

Wie viel Aufstossen ist noch normal?

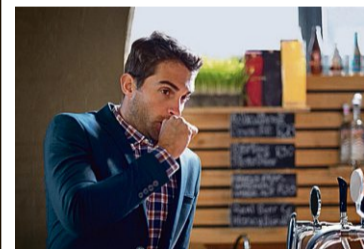
Rülpser sind den meisten Menschen peinlich. Doch warum stossen wir täglich mehrmals auf? Beim Essen schlucken wir stets auch ein wenig Luft. Dies führt mit der Zeit zu einem Druckgefühl, das eine kurze Öffnung des Magen-Schliessmuskels und ein Erschlaffen des Kehlkopfdeckels auslöst – ein kleiner oder vernehmlicher Rülpser, wie ihn die meisten bis zu 30-mal täglich von sich geben. Am besten rülpst es sich, wenn man möglichst entspannt ist.

Besonders viel Luft verschlucken wir, wenn wir hastig essen und dabei sprechen. Auch kohlenstoffhaltige Getränke, Kaugumikauen oder Rauchen führen zu verstärktem Aufstossen. In der Schwangerschaft, wenn der Magen zusammengedrückt wird, kann es ebenfalls zu häufigerem Rülpfen kommen.

Wann zum Arzt?

Die meisten Rülpser nehmen wir nicht einmal bewusst wahr. Bei geschlossenem Mund sind sie praktisch lautlos. Nach dem Genuss stark riechender Nahrungsmittel wie etwa Knoblauch oder Zwiebeln kann die entweichende Luft aber unangenehm riechen. Findet man bestimmte Gase – zum Beispiel Wasserstoff – in der Atemluft, deutet dies auf eine Lebensmittel-Unverträglichkeit hin, wie etwa eine Lactose- oder Fructose-Intoleranz.

Eine ärztliche Abklärung empfiehlt Dirk Bareiss, Allgemeinmediziner am Gesundheitszentrum Medbase in Basel, wenn das Aufstossen länger anhält und so stark wird, dass sich die Betroffenen gestört fühlen. Das Problem könnte mit einem undichten Magenschliessmuskel, einer engen Speiseröhre oder Ausstülpungen (Divertikel) in der Speiseröhre zu tun haben.



Häufiges saures Rülpfen sollte abgeklärt werden. Foto: iStock

Manchmal helfen Medikamente gegen Blähungen, welche die Auflösung von Luftbläschen unterstützen. Auch wenn gleichzeitig ein Gewichtsverlust oder Bauchschmerzen auftreten oder wenn beim Aufstossen Speisereste oder Magensäure hochkommen, sei eine medizinische Untersuchung angezeigt.

Besonders wichtig ist das GÖPPLI bekanntlich bei Babys. Sie schlucken beim Trinken meist viel Luft – besonders, wenn sie im Liegen saugen. Wenn man sie direkt nach dem Stillen oder Schöppeln hinlegt, fühlen sie sich oft unwohl. Deshalb sollte man sie noch etwas aufrecht halten, bis ein Aufstossen hörbar wird. Häufig kommen dann auch etwas Milch oder unverdautes Essen hoch. Das ist in den ersten Wochen normal, weil der Magenschliessmuskel noch nicht ausgereift ist. (asö)

In dieser Rubrik erklären medizinische Zusammenhänge und geben Tipps, wie man sich gesünder verhalten kann.

Krank und sexuell eingeschränkt? So halten Sie Ihr Liebesleben lebendig

— Ein fixes «Sex-Date» im Alltag einplanen: eine «Insel der Nähe», wo Platz für Sexualität in irgend-einer Form ist.
— **Stimmung schaffen**, den Alltag beiseiteschieben: romantische Atmosphäre, verführerische Unterwäsche, erotische Filme und Bücher.
— **Gut für den Körper sorgen**: Körperpflege, Make-up oder Kleidung.
— **Sich warm halten**: warm duschen oder baden ist gut gegen steife Gelenke. Zudem haben Frauen mit warmen Füssen einer Studie zufolge viel eher einen Orgasmus.

— **Offen sein für Neues**: Stellungen ändern (nicht nur Missionarsstellung). Je nach Einschränkung liegt es sich besser auf der Seite. Hilfsmittel einsetzen wie Kissen, Hocker oder Bettkante.
— Es muss nicht immer Penetration sein: stattdessen gegenseitig masturbieren oder nur küssen und streicheln.
— Keine falschen Hemmungen: **Vibratoren oder Sexspielzeuge** ausprobieren (besonders hilfreich bei Einschränkungen von Händen und Fingern).
— **Lachen nicht vergessen**: Es ist das beste Aphrodisiakum und hilft, wenn etwas schiefeht.

— **Miteinander reden**: das Wichtigste, um Vertrauen zu schaffen und Missverständnissen vorzubeugen.
— **Wann und wie sage ich in einer neuen Beziehung, dass ich krank und sexuell eingeschränkt bin?** Paartherapeut Martin Bachmann: «In den ersten sechs bis zwölf Monaten spricht man von der Idealisierungs- oder romantischen Phase. Danach folgt die Enttäuschungsphase, der Blick hinter die Kulisse.» Bachmann empfiehlt deshalb, sich bereits früh in der romantischen Phase zu «outen», weil dann die Toleranz grösser sei. (mü)